



6月 保健だより



2022.6 南青山病後児保育室

雨の多い季節を迎えましたが、長靴をはいたり、傘をさしたり、雨の日も子どもたちはとても楽しそう！
今月は、湿度が高いこの時期から気をつけたい熱中症についてお伝えします。

熱中症とは 高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のこと

こどもの熱中症

こどものからだの特徴

- * こどもは体温調節が未発達でからだに熱がこもりやすく体温が上昇しやすい
- * 大人と比べ体重あたりの体表面積が大きく外気温の影響を受けやすい
- * 大人より身長が低い分、地面からの照り返しの影響が強い（ベビーカーも地面と近い環境になるため影響を受けやすい）
- ※ こどもは自らの体調の変化を言葉に出来なかったり遊びに夢中でからだの異変に気付かないこともあるので、周囲の大人のサポートが必要です！

初期症状

- * 普段より体温が高い
- * ふらふらしている
- * 顔がほてっている
- * 腕や足などからだのどこかが「痛い、痛い」と訴える
- * 泣き声に元気がない
- * からだがだるい
- * 拭いても拭いても汗が止まらない
- * 暑いのに汗を全くかかない
- * おしっこが出ない

予防策

- * こまめな水分補給
 - * 適切なエアコンの活用
 - * 車内には短時間でも絶対に子どもを1人にしない
 - * 変化を見逃さない⇒顔が赤く多量に汗をかいてる場合は深部体温がかなり上昇していると捉え涼しい場所での十分な水分補給と共に
- * 気温や天候を考慮した服装を選ぶ 帽子の着用
 - * 長時間日なたに留まらない こまめに日陰で休む
 - * 尿量 尿回数に気を付ける

熱の放散を促すため、体表面近くに動脈がある頸部・腋窩・鼠経等をアイスノンや保冷剤等で冷やしましょう！